



1. vydanie školského časopisu 2013/2014

ŠKOLÁČIK



Zodpovedné redaktorky

Mgr. Alena Kašíková

Mgr. Marcela Hadrabová

Mgr. Jana Holáková

Obsah

Hubárska sezóna bola bohatá

Dolieha aj na vás jesenná únava?

Hovorme o jedle

Nie je bryndza ako bryndza!

Prečo KOMPARO?

Naša škola opeknela

Na slovíčko...

Fotokoláž zo života školy

Čo zaujímavé sa u nás udialo?



Hubárska sezóna bola bohatá



Premenlivé počasie prišlo hubárom aj počas tejto jesene. So svojimi „úlovkami“ sa pochválili v nejednom periodiku. Tí menej znalí lesa mohli len ticho závidieť.

Avšak netreba azda nikomu pripomínať, že aj pri tejto relaxačnej činnosti, akou hubárčenie nepochybne je, je na mieste opatrnosť. Intoxikácia hubami môže mať na ľudský organizmus fatálne následky. Niekedy ani odborníci nemusia na základe vonkajších znakov rozlíšiť, ktorá huba je jedlá a ktorá nie. Pri niektorých nie sú známe obsahové látky, a teda aj ich prípadná škodlivosť či liečivé účinky. Najlepším riešením, ako sa vyhnúť otrave, je zbierať len dobre známe jedlé huby ako dubáky, kuriatka, kozáky alebo masliaky.



Zásady pri zbere húb

- *Pred tým, než sa vyberiete na zber húb, pripravte si košík. Vyhnite sa taškám a nádobám, ktoré nie sú priedušné!*
- *Venujte pozornosť tomu, čo zbierajte. Do svojho košíka pridávajte len tie huby, ktoré stopercentne poznáte, a o ktorých ste presvedčení, že sú jedlé.*
- *Ak chcete vyskúšať nový druh, urobte tak len za pomoci skúseného hubára, ktorý daný hríb pozná.*



- *Dôkladne skontrolujte každú hubu. Zbierajte len dobre vyvinuté plodnice, bez známkov hniloby a plesne. Neberte ich, ak sú príliš staré.*
- *Krájajte huby radšej na tenšie plátky, ako na hrubšie. Tepelne ich upravte, ale potom ich neprihrievajte. Najlepšie je ich prihriať len raz.*
- *Huby sú ťažko stráviteľné, preto ich konzumujte striedmo. Hlavne ľudia s tráviacimi ťažkosťami by si mali dávať pozor na kombináciu hríbov s mastnejšími zložkami, ako napr. smotana.*

Dolieha aj na vás jesenná únava?

Na jeseň bývame unavení omnoho viac ako v letných mesiacoch. Ak si však doprajete niektoré z týchto ľahko stráviteľných jedál, telo dobijete energiou a po únave nezostane ani stopy. A ktoré potraviny to sú?

1. Ovsené vločky



Obsahujú horčík, bielkoviny, fosfor a vitamín B1. Ovsená kaša je tak ideálnym jedlom pri boji s únavou. Najlepšie urobíte, ak si ich doprajete na raňajky. Ak vám samotné ovsené vločky s mliekom alebo jogurtom nechutia, nestrúhajte si do nich trochu jablka. Ešte výživnejšie budú s pridaním hrste orechov alebo semienok.

2. Jogurt

Ľahko stráviteľné jogurty pomáhajú v boji proti syndrómu chronickej únavy. Zvyšujú hladinu tej v mozgu reguluje ktorý pomáha Najlepšie urobíte, ak nízkotučný jogurt



aminokyseliny, ktorá produkuje serotonín, bojovať proti únave. si doprajete biely na raňajky alebo desiatu.

3. Špenát

Špenát obsahuje dôležitý prvok v boji proti únave - železo. Je nevyhnutné pre tvorbu hemoglobínu, ktorý je dôležitý pri okysličovaní krvi. Horčík, ktorý špenát taktiež obsahuje, sa tiež podieľa na výrobe energie. Okrem toho je dôležitý aj pre správne zažívanie. Nedostatok horčíka vedie k depresiám, kŕčom, nespavosti a strate chuti do jedla. Ďalším bojovníkom proti únave, ktorý sa nachádza v špenáte, je draslík. Jeho nedostatok okrem únavy spôsobuje tiež oslabenie svalstva.



4. Orechy a semienka



Oriešky a semienka sú bohatým zdrojom horčíka a aminokyselín, ktoré podporujú zdravý spánok. Pomáhajú pri únave svalov a obsahujú množstvo omega-3 mastných kyselín, ktoré sú výborným zdrojom energie. Okrem toho prispievajú k zlepšeniu nálady a pomáhajú pri emočnom vypätí.

5. Fazuľa

Vo fazuli sa nachádza množstvo vlákniny, ktorá zlepšuje tráviaci systém a pomáha odstraňovať toxíny z tela. Horčík a draslík zase stimulujú krvný a železo podporuje imunitný či pomáha bojovať proti únave.



obeh
systém,

Hovorme o jedle

Hovorme o jedle

V dňoch 14.-18.10. 2013 sa na Slovensku hovorilo o jedle viac ako zvyčajne. Prebiehal totiž týždeň "Hovorme o jedle", počas ktorého sa každý deň rozoberali 2 témy:

Pondelok: Chlieb, pečivo, obilniny, ryža, cestoviny. Potraviny – zdroj života.

Utorok: Zelenina a ovocie. Dodržiavaj pitný režim!

Streda: Mlieko a mliečne výrobky. Sleduj informácie na obale potravín!

Štvrtok: Mäso, ryby, vajcia, strukoviny. Odkiaľ jedlo pochádza?

Piatok: Tuky, sladkosti, soľ. Jedz a hýb sa!



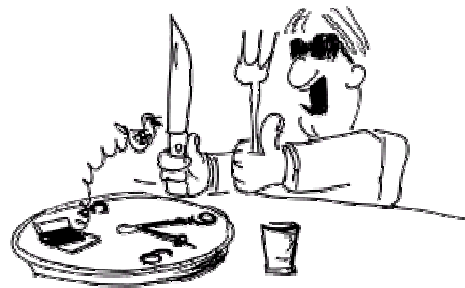
Nie náhodou realizátori tohto projektu vybrali práve tieto témy. Veď koľkí z nás neraňajkujú, ich prvým jedlom je obed vo fast foode zapitý Coca-colou. Na čistú vodu myslí málo kto z nás a práve ona tečie skoro z každého vodovodného kohútika a je pre náš organizmus najzdravšia. Mierny, ale dlhodobý nedostatok tekutín môže mať za následok okrem často sa opakujúcich bolestí hlavy a pretrvávajúcej zápchy aj napríklad poruchu funkcie obličiek (vrátane tvorby močových kameňov), častejšie infekcie močových ciest a srdcovo-cievne ochorenia.

Tak prečo sú raňajky také dôležité a ako správne raňajkovať? Vedecké výskumy ukázali, že u tých, kto pravidelne raňajkuje, látková výmena prebieha o 3-4 % intenzívnejšie. Dokonca je dokázané, že za rok "neraňajkujúci" priberajú v priemere o 4-7 kg. V porovnaní s tými, kto ráno neje, "raňajkujúci" si vyberajú menej tučnú a celkove zdravšiu stravu. Okrem toho sa ľahšie vyrovnávajú so želaním napchávať sa na noc nezdravými produktmi. Základom zdravých raňajok by mali byť obilniny a výrobky z obilia. Často by sme mali jedávať ryžu, výrobky zo pšenice, pohánky, jačmeňa, či ovsu. Dôležité je nezabúdať na

celozrnné výrobky. Celozrnné pečivo obsahuje kľíčky a obaly semien, ktoré sú bohatšie o vitamíny, minerálne látky a stopové prvky, ako pečivo z bielej múky. Celozrnné výrobky so zeleninou a ovocím sú dôležitým zdrojom vlákniny, ktorá naplní žalúdok a tým vyvolá pocit sýtosti. Zároveň aktivizuje činnosť čriev, neutralizuje škodlivé črevné baktérie a jedovaté látky, a tým prispieva k zníženiu hladiny cholesterolu v krvi. Koľkí z nás sa večer pred telkou nevedia zastaviť v maškrtení a to len pre to, že doobeda prijali málo energie vo forme jedla a večer sa to ich telo snaží dohnať chuťou na sladké, slané- nezdravé.

Z jedálnečky by sme mali vylúčiť umelo vyrobené cukry. Ak sa zo stravy nedajú vylúčiť úplne, je dobré ich nahradiť zdravšími variantmi, napr. vyberať čokoládu s vysokým obsahom kakaa, sušené ovocie namiesto cukríkov a vyvarovať sa prílišnej konzumácii sladených nápojov, cukroviniek, či alkoholu. Cukor prijímať vo forme 100% ovocných štiav, čerstvého ovocia či zeleniny.

Okrem toho, že by sme si mali dennú dávku potravy rozložiť aspoň do 5 dávok v menších množstvách (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera). Nesmieme zabúdať na pohyb. Energiu vo forme potravy by sme mali prijímať iba v takom množstve, ktoré dokážeme spáliť pohybom, prácou či aktivitou mozgu. Viac informácií sa dočítate na <http://www.opotravinach.sk>, v časti jedlo-témy.



Nie je bryndza ako bryndza!

Zdraviu prospešné účinky má iba „pravá bryndza“ - tá je vyrobená z nepasterizovaného, 100%-ého ovčieho mlieka, teda bez tepelného spracovania tak, ako nás to naučili naši predkovia.

Jedným z najznámejších obhajcov tradičnej výroby je uznávaný mikrobiológ profesor Libor Ebringer z Prírodovedeckej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave.

O bryndzu sa začal zaujímať úplne náhodou - v roku 2002 na porade mikrobiológov v Paríži vedci konštatovali, že z hľadiska udržovania zdravia by sa malo vyrábať čo najviac syrov zo surového mlieka bez pasterizácie a apelovali naňho, aby sa pričínil o výrobu tradičnej bryndze.

„Večer po návrate z Paríža v televíznych správach udeľovali p. Blcháčovi (Mliekáreň Liptov) ocenenie Slovak Gold (cena mimoriadne kvalitnému výrobku) a získala ho práve termizovaná (tepelne spracovaná) bryndza. Na druhý deň som ju kúpil

a otestovali sme ju v laboratóriu. Verte mi, žiadna zdraviu prospešná baktéria tam nebola zachovaná. Bol to mŕtvy produkt. Podobné výsledky by sa zistili aj po zohriatí jogurtu. Výsledky som zverejnil a „dotknutí“ ma okamžite obvinili, že ma niekto podplatil. Hrôza!“, spomína. Názor však nezmenil.

Najnovšie výsledky výskumu potvrdili, že pri spracovávaní podľa pôvodných receptúr sa v pravej bryndzi premnožujú „dobré“ mliečne baktérie a tieto produkujú rôzne kyseliny a látky podobné antibiotikám, ktoré zabíjajú choroboplodné baktérie. Tento proces zrenia bryndze na salaši považuje profesor Ebringer za unikátny patent prírody, kde sa doslova premnožia „priateľské“ baktérie, najčastejšie mliečne baktérie a kvasinky, z ktorých mnohé majú probiotické vlastnosti. Tie majú blahodarný účinok na ľudský organizmus. „V jednom grame bryndze sa nachádza asi jedna miliarda týchto prospešných mikroorganizmov, čo je najmenej 100-krát viac ako v jogurtoch. V tomto bohatom komplexe sa nachádza viac ako 20 rozličných druhov,“ tvrdí profesor. Pre porovnanie uvádza, že probiotický jogurt obsahuje len dva, niekedy tri druhy živých mliečnych baktérií.



„Podľa najnovších zistení má bryndza zásluhou mliečnych baktérií a kvasiniek na zdravie pozitívne účinky pri prevencii rakoviny, cievnych ochorení (infarkt myokardu, mozgová príhoda), zažívacích problémoch, rednutí kostí, cukrovke, posilňuje imunitu a znižuje dokonca krvný tlak“,

zdôraznil jej fantastické vlastnosti profesor Ebringer.

Výhody ovčieho mlieka

Ovčie mlieko je hustejšie, výživnejšie a stráviteľnejšie ako kravské, obsahuje 2-krát viac vitamínov, minerálov, bielkovín i tuku. Ovčí tuk je zdravší, obsahuje viac mastných kyselín, ktoré netvorí zlý cholesterol, takže sa ho nemusia báť ani ľudia s vysokým cholesterolom. Naopak, dokázalo sa, že nefalšovaná bryndza znižuje hladinu cholesterolu v krvi aj krvný tlak. „Použitie vysoké teploty na výrobu krabicového mlieka, to je katastrofa! Mnohé zložky mlieka, prospešné pre zdravie, napr. bielkoviny, ktoré prenášajú vitamíny a minerálne látky teplo znehodnocuje, čím sa podstatne zníži využiteľnosť vápnika. Aj v dôsledku toho zaznamenávame na Slovensku zvýšený výskyt rednutia kostí (osteoporóza) a rôznych iných ochorení. Krabicové mlieko neobsahuje žiadne živé mliečne baktérie, ktoré ochraňujú proti hnilobným baktériám. Po otvorení sa toto mlieko nedá skvasiť, ale jednoducho zhnije,“ upozorňuje profesor Ebringer.

Pasterizovanie bryndzu ničí

Jediným slovenským mliečnym výrobkom, ktorý sa môže vyrábať bez tepelného spracovania - pasterizácie je tradičná slovenská bryndza. Podľa profesora Ebringera by malo byť jednoznačne na obaloch uvedené, ktorá bryndza je pasterizovaná, obsah ovčieho a kravského mlieka a ktorá je vyrobená podľa tradičných receptúr. „Laboratórny výskum dokázal, že pasterizácia likviduje nielen choroboplodné, ale aj „dobré“ mliečne baktérie a ďalšie biologicky vzácne látky významné z hľadiska udržiavania zdravia. Tepelné spracovanie mlieka, pasterizácia a termizácia bryndzu do značnej miery znehodnotí“, upozorňuje profesor.

Kde nájdeme pravú bryndzu?

„Tradičnú bryndzu vyrábajú prakticky na všetkých salašoch od mája do októbra.

V ovčiarskych krajoch, najmä v Liptove a na Orave sa množia ako huby po daždi drevené búdky s označením „Predaj tradičných slovenských ovčích syrov“. Existujú však aj výrobcovia pravej bryndze, ktorí ju dokážu vyrábať celý rok. Jeden z nich, Milan Brežňan so sídlom v Liptovských Sliačoch, pripravil stádo synchronizovaním tak, že asi tretinu oviec dojí aj v zime. Bryndzu vyrába tak, ako ho to naučil dedo. Hygienikom, ktorí mu dva roky prikazovali, aby bryndzu pasterizoval odolal a nakoniec ich presvedčil. Všetky pôvodné zdravie prospešné látky čo príroda dala, sú v jeho tradičnej bryndzi zachované. Teraz ho niektorí chovatelia oviec začínajú nasledovať a preto verím, že bryndza

bude opäť tým, čím donedávna bola", ukončil svoje rozprávanie profesor Ebringer.

Prečo KOMPARO?

KOMPARO neustále vyvoláva rôzne diskusie. Sú takí, čo sú presvedčení, že je to pre žiakov iba zbytočná záťaž, i takí, ktorí ho považujú za nástroj autoevalvácie a tak i motivácie.

Zúčastnené školy získavajú cennú spätnú väzbu v podobe podrobných a objektívnych štatistických dát

- o tom, aká je úroveň vedomostí žiakov školy v rôznych predmetoch,
- o tom, ako sa táto vyvíja v čase (umožňuje sledovať trendy a dopady rôznych opatrení),
- o tom, aké sú výsledky žiakov školy v porovnaní s inými porovnateľnými (!) školami.

Súčasťou projektu KOMPARO sú aj testy všeobecných študijných predpokladov, vďaka ktorým je možné vyhodnocovať aj tzv. pridanú hodnotu poskytovanú jednotlivými školami.

Žiaci sú testovaní v týchto bodoch svojej vzdelávacej cesty:

- na konci 4. ročníka (na výstupe z I. stupňa a na vstupe na II. stupeň)
- na konci 6. ročníka/prímy OG (priebežné testovanie)
 - v 8. ročníku/tercie OG (priebežné testovanie)
 - v 9. ročníku/kvarte OG (na výstupe z II. stupňa)



Napriek všetkým nepriaznivým ohlasom faktom zostáva, že KOMPARO žiakom ponúka možnosť ako si preveriť vedomosti z daných predmetov, a aj možnosť zvyknúť si na rôzne typy úloh, ktoré ich v konečnom dôsledku „počkajú“ v 9. ročníku

v podobe TESTOVANIA 9. Treba tak len dúfať, že si bude spoločnosť viac vážiť vzdelanie a jeho hodnotu bude schopná oceniť, nech bude v akejkol'vek podobe.

Náša škola opeknela

Ešte počas júna sa na našej základnej škole zrealizovala výmena plastových okien. Vďaka výbornej organizácii a šikovnej práci pánov majstrov všetko prebehlo bez akýchkoľvek problémov a žiaci sa tak spolu s pracovníkmi školy môžu tešiť z nových okien.



Na slovíčko ...



Čo robíš pre svoje zdravie počas jesenných dní?

- 1. Monika Kavalková, 8. tr.: „Jem veľa vitamínov a teplo sa obliekam.“*
- 2. Michal Jedinák, 5. tr.: „Pijem veľa teplého čaju.“*
- 3. Erik Jančík, 8. tr.: „Hmm, jem veľa vitamínov.“*

4. Kristína Vavricová, 8. tr.: „*Teplejšie sa obliekam:*“

Čo robíš vo svojom voľnom čase?

1. Monika Kavalková, 8. tr.: „*Som vonku so psom a kamarátmi.*“
2. Erik Jančík, 8. tr.: „*Hrám PC hry.*“
3. Kristína Vavricová, 8. tr.: „*Hrám futbal.*“

Čo hovoríš na výmenu okien v našej škole?

1. Monika Kavalková, 8. tr.: „*Je to fajn.*“
2. Erik Jančík, 8. tr.: „*Konečne teplo.*“
3. Kristína Vavricová, 8. tr.: „*Je tu teplejšie.*“

Akej športovej aktivite sa venuješ?



1. Andrej Barčák, 8. tr.: „*Ja sa venujem futbalu.*“
2. Erik Jančík, 8. tr.: „*Hrám futbal.*“

Čo budeš robiť počas jesenných prázdnin?

1. Linda Hegedüsová, 7. tr.: „*Budem vonku s kamarátmi.*“
2. Michal Jedinák, 5. tr.: „*Budem hrať futbal.*“
3. Erik Jančík, 8. tr.: „*Budem hrať futbal s kamarátmi*“

Fotokoláž zo života školy



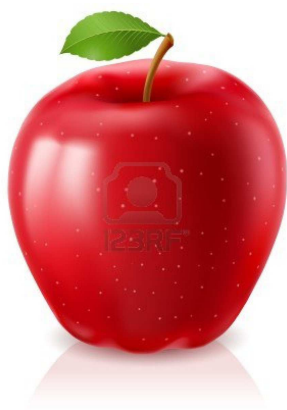


Čo zaujímavé sa u nás udialo?

Aj v tomto školskom roku budú najlepší žiaci z najlepších z našej školy odmenení výletom za odmenu

Kritéria pre výber žiakov ostávajú nezmenené (prospech, dochádzka, zbery, reprezentovanie školy na verejnosti v súťažiach a na kultúrnych podujatiach).

O vitamínový balíček ovocia za najlepšiu dochádzku sa jednotlivé triedne kolektívy môžu usilovať aj v tomto školskom roku.



Program „Školské ovocie“.

Cieľom programu je zvýšiť spotrebu ovocia u detí školského veku a podporiť tak zdravú výživu mládeže. Pre žiakov je zabezpečený pravidelný týždenný prísun čerstvého ovocia a 100% ovocnej šťavy. Veríme, že takéto spestrenie a obohatenie desiaty poteší našich žiakov aj ich rodičov.

Týždeň voľby povolania

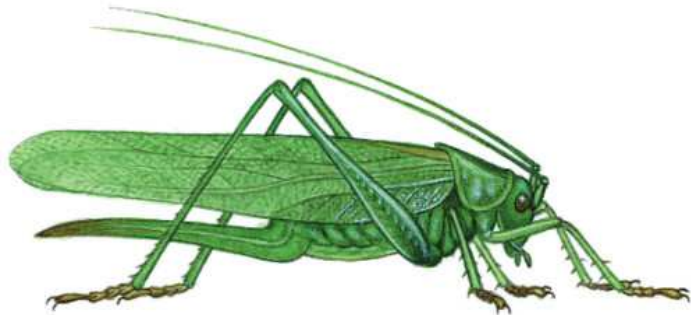
V rámci profesijnej orientácie pre žiakov 9. ročníka sa, okrem iného, na našej škole dňa 22. 10. 2013 uskutočnil TVP. Pani psychologička Mgr. Janka Babuljaková oboznámila žiakov s ponukou stredných škôl, ktorá zodpovedala ich predpokladom, a na základe vyhodnotenia dotazníka mali deviataci

možnosť prekonzultovať svoje profesijne zameranie. Rodičia, ktorí mali záujem, sa mohli na konzultácii zúčastniť tiež.

Československý muzikál v našej škole

Priestory našej školy sa dňa 18. 10. 2013 rozozvučali tónmi známych českých i slovenských muzikálov ako Krysař, Hamlet, Neberte nám princeznú či legendárne Na skle maľované v podaní umeleckej dvojice Radko Pažej a Jaro Gažo z OZ Škola života zo Žiliny.

Exkurzia do Kysuckého múzea v Čadci



Pakobylky a listovky sú živočíchy, ktoré v tropických krajinách tvoria súčasť jedálneho lístka, môžu v našich podmienkach pôsobiť veľmi odstrašujúco. O tom sa mohli na vlastnej koži presvedčiť žiaci

5.ročníka, ktorí sa 15.10.2013 zúčastnili exkurzie v Kysuckom múzeu v Čadci.

Šarkaniáda

I tento sa naši žiaci tešili na púšťanie šarkanov. Dňa 09. 10. 2013 sa o 13.00 hodine spolu s rodičmi presunuli na lúky pri „Novej kolónii“. A hoci museli všetci chvíľu čakať na ten správny vietor, stálo to za to.

Rodičovské združenie s pani prokurátorkou JUDr. Annou Lašovou

Pondelok –7. október 2013, patril na našej škole rodičovskému združeniu. Svojou pútavou a poučnou prednáškou ho spestrila pani prokurátorka JUDr. Anna Lašová.

Dni športu

V rámci voľno-časových aktivít sa v dňoch 30. 09. 2013 – 04. 10. 2013 na našej škole uskutočnili DNI ŠPORTU. Deti si mohli zmerať svoje sily v rôznych disciplínach.



Mažoretky Kamilky začali svoju činnosť

Vystúpenia mažoretiek Kamiliek patria, už neodmysliteľne, ku kultúrnym podujatiam, ktoré sa konajú v ZŠ E. A. Cernana alebo v obci. Preto sa aj v tomto školskom roku budú snažiť dôsledne pripravovať, aby mohli dôstojne reprezentovať školu, a robiť tak radosť nielen svojim rodičom.

Ľudské práva očami detí

Práca Anety Kovalíkovej, žiačky 4. ročníka, bola spolu s ďalšími 16 vybraná na prezentáciu MZVaEZ SR. Poďakovanie za toto vynikajúce umiestnenie patrí aj Mgr. Erike Oboňovej, vedúcej vychovávateľke ŠKD.

Doprava pre každého

Pani mjr. Mgr. Janka Zlochová im priblížila zásady bezpečného správania sa na cestných komunikáciách, povinnosti pre chodcov, cyklistov a korčuliarov a bokom nezostala ani povinná výbava bicykla a reflexné prvky.